



**COLÉGIO NOSSA SENHORA CONSOLATA**

INSTITUTO IRMÃS MISSIONÁRIAS DE NOSSA SENHORA CONSOLADORA

Av. Imirim, 1424 - Imirim | CEP 02464-200 | São Paulo - SP  
www.colegioconsolata.com.br | consolat@colegioconsolata.com.br | (11) 2238.4848  
f /ConsolataOficial



**Projeto Jovem Allamaniano - 2021**  
**Colégio Consolata dialoga com a vida, a ética, o amor e a paz**

**SUBTEMA:** As diferenças entre alimentos naturais e industrializados.

**Ano/Sala:** 9º ano (turmas A e B).

**Educadores:** Bruno Tadeu Mendes Ribeiro e Mariana Elody C. L. Bonomi.

**Coordenadora:** Prof.<sup>a</sup> Silvana Aparecida R. Ventriglio.

➤ **Justificativa:**

Diante da crescente modernização e urbanização no Brasil, têm-se observado mudanças significativas no estilo de vida e hábitos alimentares das pessoas. Com o passar dos anos, nota-se que a população, principalmente os jovens, tem optado cada vez mais por alimentos industrializados ricos em açúcares, sódio e lipídeos. Em consequência desse consumo, observa-se que a obesidade infantil vem crescendo mundialmente, o que pode causar, em longo prazo, sérias repercussões na saúde, tendo como efeito principal o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, tais como a diabetes, a hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares (SCHMITZ *et al.*, 2008).

Este estudo justifica-se pelo alto consumo de alimentos industrializados pelos alunos. Nesse sentido, a abordagem nutricional mereceu uma atenção especial, devido aos maus hábitos alimentares nesta faixa etária ser um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas.

Por essas considerações, esse trabalho propõe ações que poderiam ser implantadas nas escolas a fim de melhorar o conhecimento dos alunos quanto à alimentação saudável e assim refletir na melhoria das condições de saúde.

➤ **Objetivos:**

O projeto tem como objetivo analisar e identificar as formas, tipos e grupos existentes de alimentos e mostrar a importância de se ter uma alimentação saudável nos dias de hoje.

➤ **Estratégias / procedimentos:**

Trabalhar a montagem de tabelas com os índices de massa corporal deles, criar uma rotina de observação alimentar (verificar se eles estão consumindo as calorias diárias segundo a ONU), montar uma dieta para as refeições semanais, criação de receitas e ter uma palestra com uma nutricionista para orientá-los em relação às formas de se alimentar com qualidade.

➤ **Cronograma;**

Datas das etapas, avaliação e portfólio dos projetos trimestrais;

1ª etapa / 1º trimestre: Sondagem, explanação, divisões de tarefas e palestra com nutricionista;

2ª etapa / 2º trimestre: Confecção das tabelas, dos podcasts, dos vídeos e livro de receitas;

3ª etapa / 3º trimestre: Montagem e apresentação do trabalho no Espaço Cultural.

➤ **Conteúdos trabalhados:**

Alimentos in natura, alimentos industrializados, alimentação saudável, veganismo, vegetarianismo, doenças ocasionadas pela falta de alimentação e a obesidade infantil.

➤ **Avaliação:**

A avaliação será individual, baseada na sua produção e participação nas etapas de construção do trabalho.